

呼吸、心内、风湿、眼科等专家共同提醒

大风降温 八个注意

近日，我国大部分地区出现大风和强降温天气。呼吸、心内科等方面的专家提醒大家注意以下八点，能防止疾病的发生或恶化。

出门戴口罩

专家表示，口鼻是呼吸道的门户，其分泌的免疫球蛋白可以抵抗细菌病毒的入侵，避免感冒、气管炎、肺炎等疾病。建议出门时最好戴上纱布口罩，还应注意每天换。身体在保证不冷的前提下，不宜捂得过严，捂出汗反而会降低免疫力。

心血管病人上午别出门

气温骤降，容易诱发中风、脑梗

塞、心肌梗死等疾病。专家提醒道，心脑血管病人除了必要的保暖外，大风天尽量别出门，若非出去不可，最好在上午10点以后。

异物入眼千万别揉

大风天气容易导致异物进入到眼睛里。眼科医生提醒，此时千万不要揉，否则易使异物划伤角膜，还可能导致异物嵌入角膜内，从而造成感染发炎，可多眨眼睛促进泪液分泌，将其排出。

别让你的皮肤受伤

大风会加速皮肤水分的流失，时间一长，容易变得粗糙脱屑，甚至

引发皲裂、瘙痒等。建议洗脸水温控制在20℃~37℃，选用保湿效果较好的护肤品。

戴上护膝保护关节

专家表示，部分健康人士在大风天气下也可能会感到关节疼痛，所以做好保暖非常重要。骑车出行的人，不妨戴上护膝、护腕，保护关节。

每天开窗通风两次

专家表示，室内外温差过大也会导致疾病高发。有暖气的房间常常紧闭门窗，不利于室内外空气的流通。建议视外面空气情况，每天开窗通风两次，每次30分钟。

不走小巷

城市里不少地方会因建筑物阻挡，在一定区域形成“狭管风”，风速较高，因此尽量不走小巷。此外，外出时还需注意广告架、宣传栏、大树上吹下来的重物等。

做好通风，防煤气中毒

进入冬季后，煤气中毒致死事件频发。消防部门提醒，要经常检查煤炉、煤气开关与管道有无漏气，火炕有无裂缝，如有问题，应及时维修。使用燃气热水器洗澡时，一定要注意通风，洗浴时间不宜过长。

(江大红)



第一批食品添加剂“黑名单”公布

17种非食用物质

吊白块	苏丹红	王金黄块黄
蛋白精三聚氰胺	硼酸与硼砂	硫氰酸钠
玫瑰红B	美术绿	碱性嫩黄
酸性橙	工业用甲醛	工业用火碱
一氧化碳	硫化钠	工业硫黄
罂粟壳	工业染料	

易滥用的食品添加剂品种和行为

在渍菜（泡菜等）中超量使用着色剂胭脂红、柠檬黄等，或超范围使用诱惑红、日落黄等

水果冻、蛋白冻类食品中超量或超范围使用着色剂、防腐剂，超量使用酸度调节剂（己二酸等）

腌菜中超量或超范围使用着色剂、防腐剂、甜味剂（糖精钠、甜蜜素等）

面点月饼馅中超量使用乳化剂（蔗糖脂肪酸酯等），或超范围使用（乙乙酰单甘脂磷酸酯等）

面条、饺子皮的面粉超量使用面粉处理剂

糕点中使用膨松剂过量（硫酸铝钾、硫酸铝铵等），造成铝的残留量超标准，或超量使用水分保持剂磷酸盐类（磷酸钙、焦磷酸二氢二钠等）、增稠剂（黄原胶、黄蜀葵胶等）及甜味剂（糖精钠、甜蜜素等）

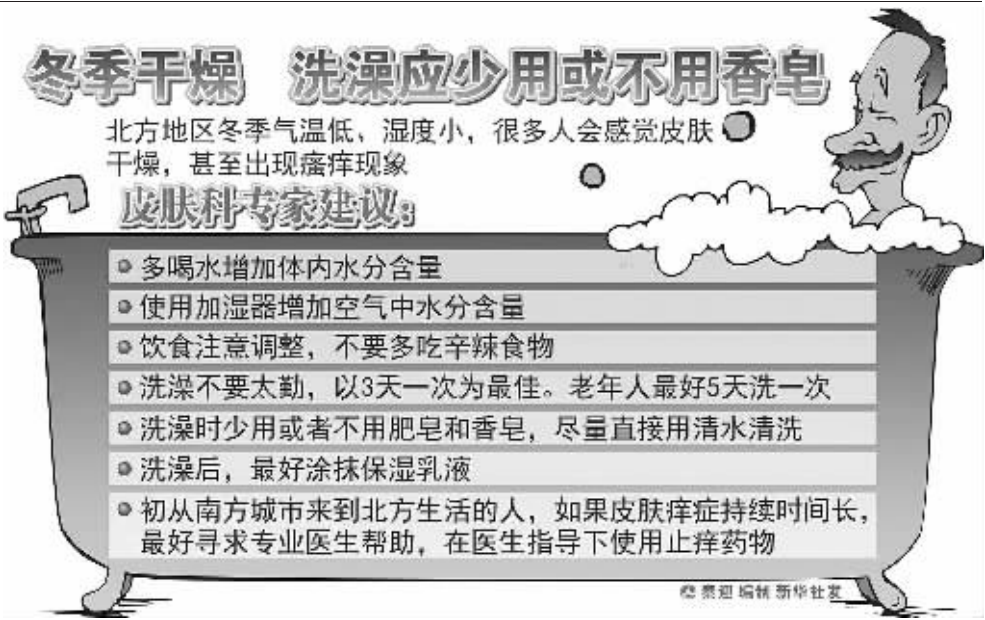
馒头违法使用漂白剂硫黄熏蒸

油条过量使用膨松剂（硫酸铝钾、硫酸铝铵），造成铝的残留量超标准

肉制品和卤制熟食超量使用护色剂（硝酸盐、亚硝酸盐）

小麦粉违规使用二氧化钛、超量使用过氧化苯甲酰、硫酸铝钾等

（孟丽群 编辑 新华社发）



保健常识

烧伤后要“冲、脱、泡、包、送”

冬季要警惕暖手宝、热水袋引起低热烫伤

入冬以来，吃火锅、使用热水、暖手宝、热水袋、电热毯的人增多，烫伤病人较平常有所增多，尤其是孩子和老人。专家提醒，正确处理同样深度的烧烫伤，可以不留瘢痕或少留瘢痕，关键是把握好“冲、脱、泡、包、送”五个字。

“冲”是指烧烫伤后立即脱离热源，用流动的冷水冲洗伤面，降低伤面温度，减轻高温进一步渗透所造成的组织损伤加重。

“脱”是很多人都易忽视的。如果是被开水烫伤，衣服上仍然

有较高的水温，不脱去衣服，相当于没有脱离热源，仍然会加重伤情。所以边冲边脱是正确的处理方法。

“泡”是指脱下衣服后要继续把伤口泡在冷水中。泡冷水可持续降温，避免起泡或加重伤情。如果出现小水泡，注意不要弄破，由医生处理。

“包”就是包裹伤面，送医院之前一定要包裹伤面，例如裹上一块干净的毛巾，切忌涂抹抹药膏。

最后这个“送”就是指送医就

诊，寻求医生的救助。

专家特别强调，暖手宝和热水袋虽然温度不高，但是极易出现低热烫伤。低热烫伤是指在50℃~60℃的温度下，局部作用时间过长，热力慢慢渗透进软组织而引起的烫伤。它表面看来烫伤似乎不重，但实际上往往较深，造成深部组织坏死，有的可深达骨质。

低热烫伤通过局部换药的方法是很难治愈的，大多数病人需要采用手术的方法才能治愈。

(沙琼)

时尚保健

专家推荐新年“健康礼物”

2009年全球经济可能会走下坡路，但这并不意味着大家的健康也要效仿。12月4日的《每周新闻》报道，美国的医学专家们建议，经济紧张时期买“健康礼品”作为新年礼物非常实用。

精选食品 有机水果和蔬菜通常都比较贵，因此可以考虑多购买当季出产的蔬菜和水果。

瑜伽卡 有比内心安宁更好的礼物吗？瑜伽有助于释放压力，增加柔韧性。

按摩器 美国按摩治疗协

会认为，一天的劳累后，按摩能减轻压力，改善血液循环，增加躯体弹性。

合适的鞋子 美国医药协会会长若科·哈德说，没有合适的鞋子你的脚容易受伤，还要为伤痛支付额外的医疗费用。

健康监测工具 体重秤、血压计、血糖仪，或者电子温度计，随时掌握自己的健康数据，会比较大病突来花费少很多。

电动牙刷 没钱后很多人会取消定期的牙齿保健，电动牙

刷能帮你在家进行“牙齿保养”。美国牙医协会的消费者顾问金宝丽·哈默医生介绍说，这个小小的预防投资能为将来省大钱。

餐厅健康餐礼券 大多数餐馆都提供健康餐供你选择。据美国全国餐饮协会统计，77%消费者乐意接受饭店的健康礼券。

健康图书 学会挑选权威的健康书籍，像美国医学会的《预防》和《健康完全指南》等，都是有用的家庭指导用书。

(李林)

健康提醒

防瘙痒重视五点

生活好了、洗澡勤了，人的皮肤也越来越娇嫩了，于是一到干冷的冬季，皮肤瘙痒就找上门来。其实，要预防冬季皮肤瘙痒，除了正确洗澡以外，在生

活起居各个方面都要注意：

1. 饮食上多吃粗粮，如燕麦、糙米、玉米、南瓜、全麦面包等，可以补充B族维生素，对皮肤有益。红枣、枸杞、各种坚果有养血滋阴、营养皮肤的作用，可以适当多吃。辛辣食物会加重皮肤干燥；羊肉、海鲜等腥发食品会增加皮肤瘙痒，建议少吃或者不吃。

2. 穿宽松棉质、丝质的衣服，避免化纤衣物与皮肤的摩擦，避免衣服静电对皮肤的刺激。新买来的内衣建议清洗后再穿，防止制衣过程中的化学品残留引起皮肤过敏。

3. 保证睡眠，放松心情，适度运动。

4. 加强皮肤抚触。抚触婴儿会让宝宝情绪稳定，健康发育。皮肤也是一样，需要我们的关爱才会健康。干燥、瘙痒、刺痛等现象，都是皮肤在向

我们提出抗议。而用尖利的指甲搔抓虽然能够暂时奏效，却会给皮肤带来更大的伤害，由此恶性循环，皮肤瘙痒会越来越严重。抚触的办法为：每晚睡前全身涂满润肤乳液，或者精油，用温热的手掌及指腹轻轻按摩全身皮肤，对于瘙痒严重的部位则适当增加力度。

5. 积极治疗糖尿病、肾病、肝病等可以引起或加重皮肤瘙痒的内科疾病。

(宋坪)

保健食话

“精磨细琢”好豆浆 绿色健康喝出来

全自动豆浆机由微电脑控制，制浆等过程均由机器自动完成，快捷卫生。“全营养技术”等专利技术使豆料营养释放更充分，目前，所有豆浆机都换上了新的“五谷精磨器”，再一次使自制豆浆香醇口感向前迈了一大步。利用小空间的强聚流碰撞研磨，不仅使豆料粉碎的更细致，做到了“精磨细琢”，同时显著增强了豆浆的乳化效果，让豆浆更加细化香浓，营养更高。

使用“五谷精磨器”的豆浆机磨制的新鲜豆浆粘稠感和乳化感更强，经过精磨后的豆料营养释放更充分，略凉时表面很容易就有一层油皮，豆香更浓，口感更爽滑。

在家中多准备些五谷、干豆、果蔬之类的原料，就可以按照全家人的身体需要，制作各种口味的豆浆为大家随时补充营养了。

豆浆机五谷精磨技术在使豆浆最大限度释放营养满足人体需要之余，能制作口味不同的花色豆浆，也最大限度地满足了人们对各种营养的需求。

做豆浆前先浸泡大豆，可使其外层软化，再经粉碎、过滤、充分加热后，可相对提高大豆营养的消化吸收率。而且大豆含有微量黄曲霉素（豆腥味的来源），充分浸泡，反复熬制能使其含量大大降低。

从手工磨制豆浆，到大型加工机磨制，再到使用全自动家用豆浆机精磨豆浆，我们用智慧不断丰富并提高着豆浆文化中“磨”的内涵，在“五谷精磨器”的推动下，豆浆正朝着更好喝、更营养、更多样、更方便的方向不断迈进。

(晓晴)

